

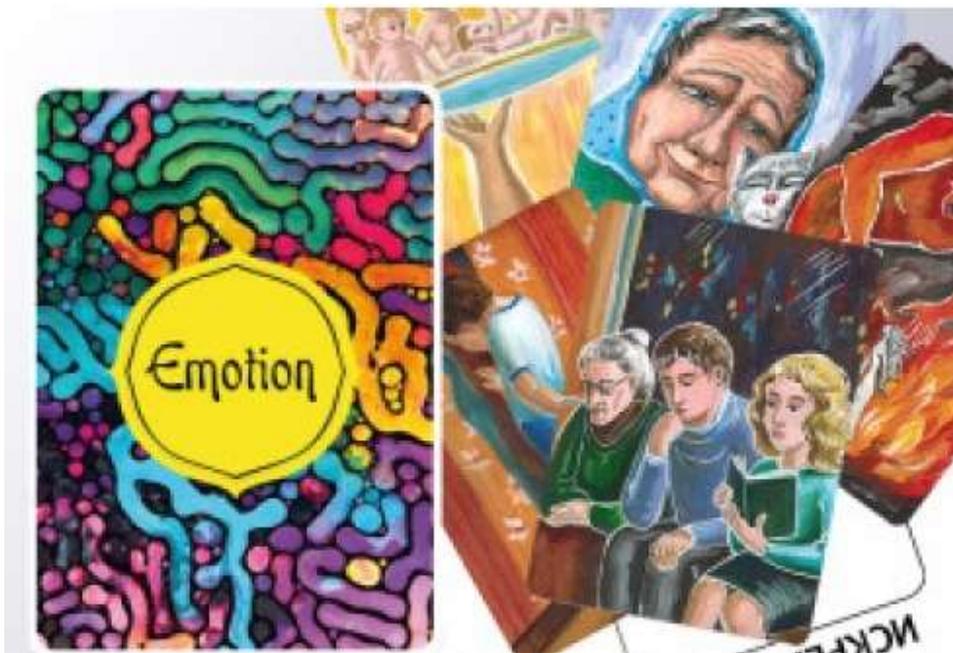
Метафорические карты



Что такое метафорические карты

Во время консультаций психологу бывает очень сложно понять глубинные причины того, что привело человека к таким последствиям. Но, чтобы помочь человеку, психологу важно найти именно первопричины, чтобы оказать действенную помощь. С этой целью, он пытается понять, что кроется в подсознании человека, но разобраться в этом бывает непросто.

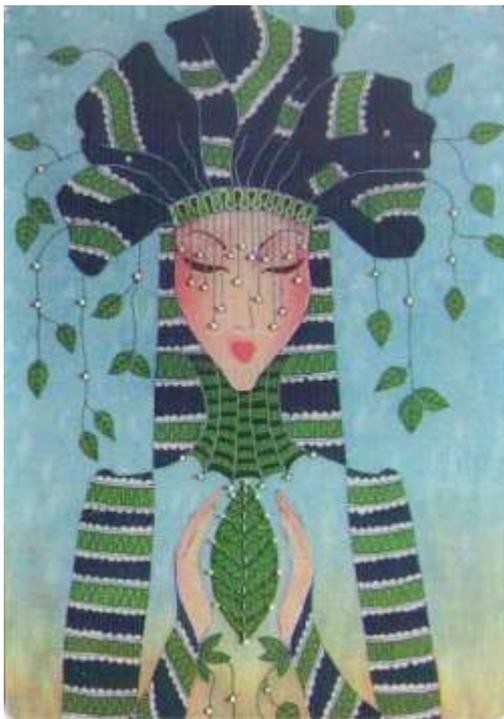




В таких случаях на помощь приходят **ассоциативные карты**, которые являются эффективным инструментом в работе психолога. Они были созданы в 1975 году канадским профессором искусствования **Эли Романом**.

Эти карты переведены на многие языки и выпущено ещё 17 колод метафорических карт, которые могут использоваться как по отдельности, так и вместе с другими колодами, дополняя друг друга.





В отличие от гадальных карт типа Таро, которые имеют уже готовые описания, ассоциативные карты **направлены на работу с образами**, которые видит клиент, описывает, давая свою трактовку.

Работа с этими картами **обращает клиента к его подсознанию, предлагая самому разобраться в происходящей ситуации.** Психотерапевт в данном случае лишь направляет пациента, помогает ему прийти к конечному результату: нахождению решения, которое поможет выйти из затруднительной ситуации.



Затрагивая
пласты
подсознания,
карты также
облегчают
угнетённое
состояние, так
как показывают
выход
из создавшейся
ситуации,
который
наиболее
приемлем для
клиента.



Применение метафорических карт

Регулярная работа с ассоциативными картами способствует раскрытию творческого потенциала у людей, а потому спектр их использования огромен. Они могут использоваться в работе психологами и психотерапевтами, как домашние игры с детьми, в бизнесе, преподавании и любой другой сфере жизни.

Их применяют для решения следующих вопросов:

- Создание положительной коммуникативной обстановки;
- Развитие интереса к самопознанию и саморазвитию;
- Развитие творческих способностей;
- Уменьшение страха критики;
- Личностный рост;





- Преодоление кризиса и снятие угнетённых состояний;
- Коррекция отношений и разрешения конфликтов;
- Поиск ресурсного состояния;
- Управление стрессом;
- Диагностика и оценки представителей различных профессий и многое другое.

Разновидности метафорических карт

К базовому набору принадлежат следующие колоды:

- ОН (единственная колода, в которой есть карты-рамки со словами. Они позволяют существенно расширить репертуар применения карт в психотерапии);
- Persona (единственная колода, содержащая портреты людей разного пола, возраста и культуры);
- Saga, Mythos, 1001, Shenhua - одни из ресурсных колод (колоды содержат в себе сказочные образы).

Остальные колоды считаются более узко специализированными. Т.е. в зависимости от запросов с которыми вы работаете вам будет полезна определенная колода метафорических карт.

ОН (Ох)

Две колоды по 88 карт каждая – одна состоит из картинок, другая из слов.

Поместите карту с изображением в обрамление карты со словом и исследуйте значение этой комбинации.

«О-Карты» используются дома, в школах, клиниках, тренинговых и образовательных центрах. Эти красивые карты разработаны для развития интуиции, воображения, понимания и коммуникации.



Служат для:

- работа с бессознательным;
- эмоциональные расстройства;
- психосоматика;
- внутриличностные конфликты;
- межличностные отношения;
- поиск внутреннего ресурса.

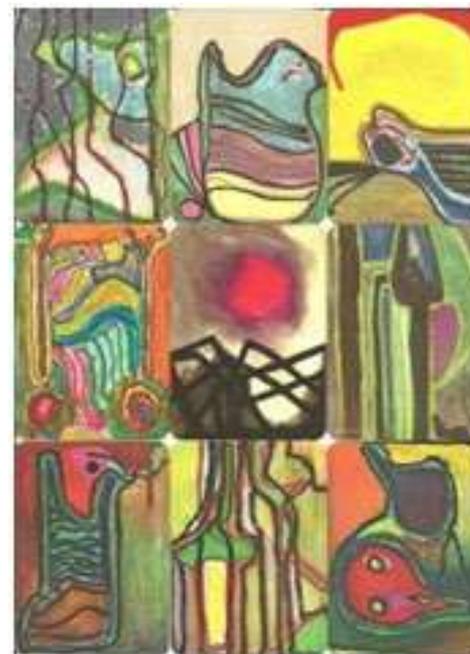


Ессо (Экко)

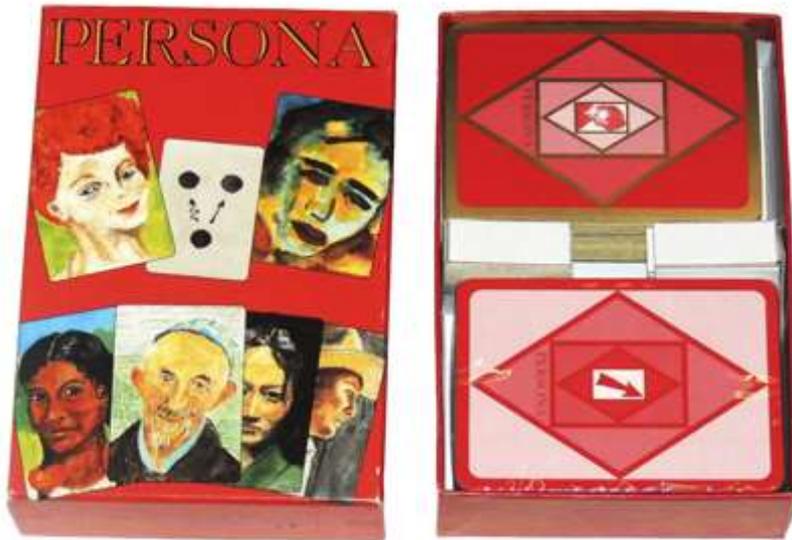
Экко - собрание 99 художественных миниатюр. Карты позволяют нам прояснить то, что мы видим, представляем и чувствуем. Каждый по-разному воспринимает карты, и эти чувства можно выразить в словах, в стихах, в музыке, танце и даже в живописи.



В отличие от большинства других метафорических ассоциативных карт «Экко» представляют собой абстрактные картины, которые не имеют ни четко выраженного содержания, ни сюжетного наполнения. С другой стороны, именно за счет своей абстрактности карты «Экко» дают еще больший простор для творчества и работы воображения.



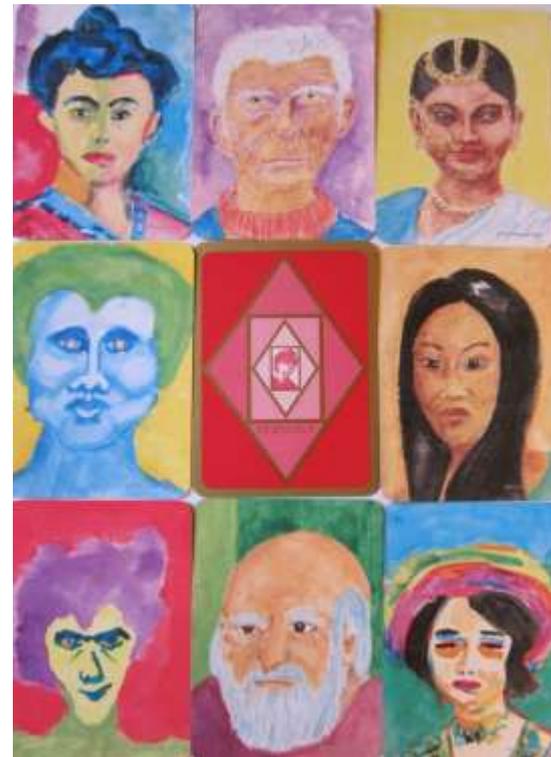
Persona (Персона)



77 карт-портретов и 33 карты-взаимодействия. Колода содержит в себе набор портретов людей разного пола, возраста и национальности. Особенность изобразительной техники позволяет каждому по-своему проинтерпретировать настроение карты.

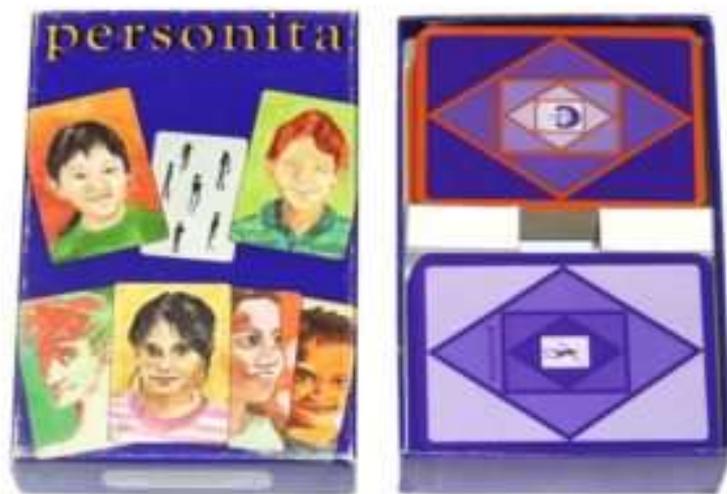
Метафора портретов позволяет работать со следующими запросами:

- социальные взаимоотношения (в семье, на работе);
- субличности;
- ролевые диспозиции;
- эмоциональные расстройства;
- психосоматика.



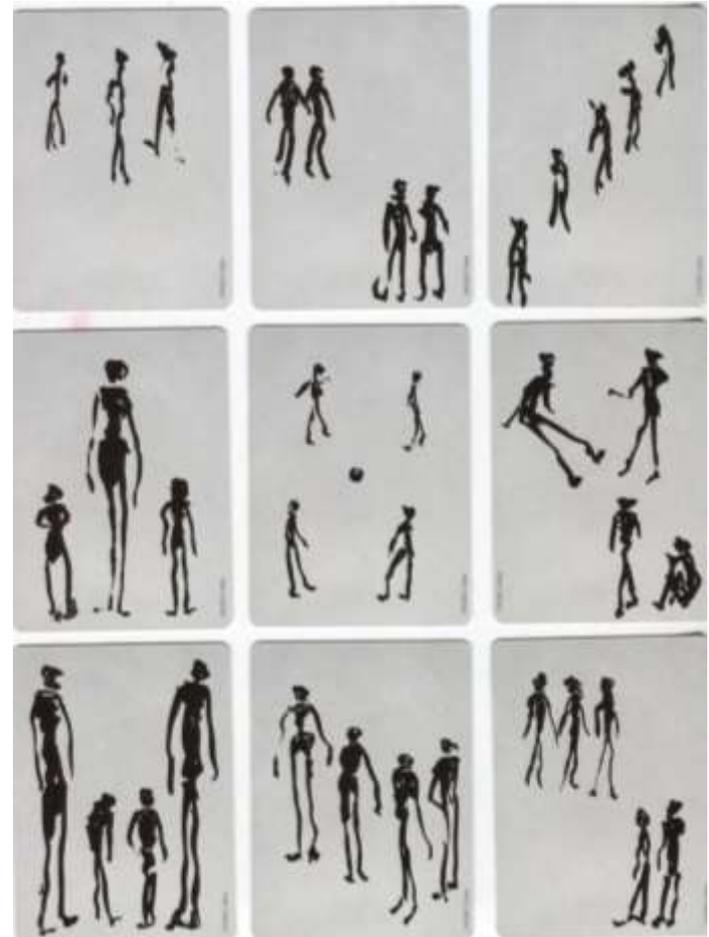
Personita (Персонита)

77 портретов детей и молодежи со всего света плюс 44 карты-ситуации об их отношениях, нарисованных художниками Эли Раманом и Мариной Лукьяновой. Колода содержит в себе набор портретов детей и молодых людей всех стран и культур нашего мира. В дополнение к ней идет набор карт с изображением человечков в разном количестве и комбинациях, что приглашает исследовать не только сами фигуры, но и их взаимоотношения.



Карты позволяют работать со следующими запросами:

- социальные взаимоотношения (в семье, на работе);
- субличности;
- ролевые диспозиции;
- эмоциональные расстройства;
- психосоматика.



Соре (Преодоление)

Комплект из 88 карт-картинок для преодоления кризисных ситуаций и исцеления душевных травм. Главной отличительной особенностью колоды «Соре» является то, что она была создана именно для терапевтической работы.



Главная идея колоды - отобразить известные оттенки человеческих переживаний, затем найти эквивалент внутренним чувствам, выразить то, что невозможно сказать, получить поддержку и ресурс при:

- ПТСР;
- эмоциональных расстройств;
- психосоматике;
- страхах и фобиях;
- поиске внутреннего ресурса.



Tandoo (Танду)

99 карт-картинок плюс 44 знаков действия о жизни как пары. 99 живописных образа изображают сцены из жизни пары, символизирующих чувства, желания, потребности, конфликты и исцеляющие паттерны, которые возникают в непрерывном потоке парных отношений.



Использование знаков, 44 карт действия наводят на мысль о дорожной карте для путешествия пары среди горя и радости. Карты предлагают свежие взгляды и мысли, чувства и действия. Карты Tandoo будут полезны при следующих запросах:

- семейное и парное консультирование;
- вопросы развода, измены и др. кризисов отношений;
- семейные границы, правила, ценности и традиции;
- жизненные сценарии, родительские предписания.



Saga (Сага)

Эти 55 художественных открыток, нарисованных Эли Раманом, изображают характеры, сцены и явления страны, которой никогда не было и которая всегда есть. В психологии любой рассказ человека можно рассматривать как проявление его внутреннего мира (переживаний, мировоззрений, конфликтов и пр.).



Карты «Saga» являются отличным стимулом для создания истории. Так же их используют для:

- составлении сказкотерапевтических историй;
- диссоциированном продуцировании проективного материала;
- работе с переживаниями;
- поиск ресурса.



Пути-дороги



80 карт с изображениями (фотографиями) автострад, шоссе, дорог, тропинок и совсем бездорожья. Также 32 карты со словами и словосочетаниями.

Карты дают возможность работать с образами движения, устремления, скорости, достижения цели, запретов и идеалов. Наиболее продуктивно его использование в ситуациях, когда клиент переживает:

- кризис;
- стоит перед необходимостью выбора;
- начинает какую-то деятельность;
- формулирует новые цели и т.п.



Образ окна ассоциируется у большинства людей с возможностью «на людей посмотреть и себя показать» и вызывает веер ассоциаций, связанных с самооценкой, с рефлексией по поводу того, как их воспринимают окружающие, как это соотносится с желаемым образом себя. Образ двери также является метафоричным. Заметьте, как часто мы используем словосочетания «захлопнуть перед ним дверь», «все двери перед ним открыты» и т. д., имея в виду возможности, которые жизнь открывает перед нами.

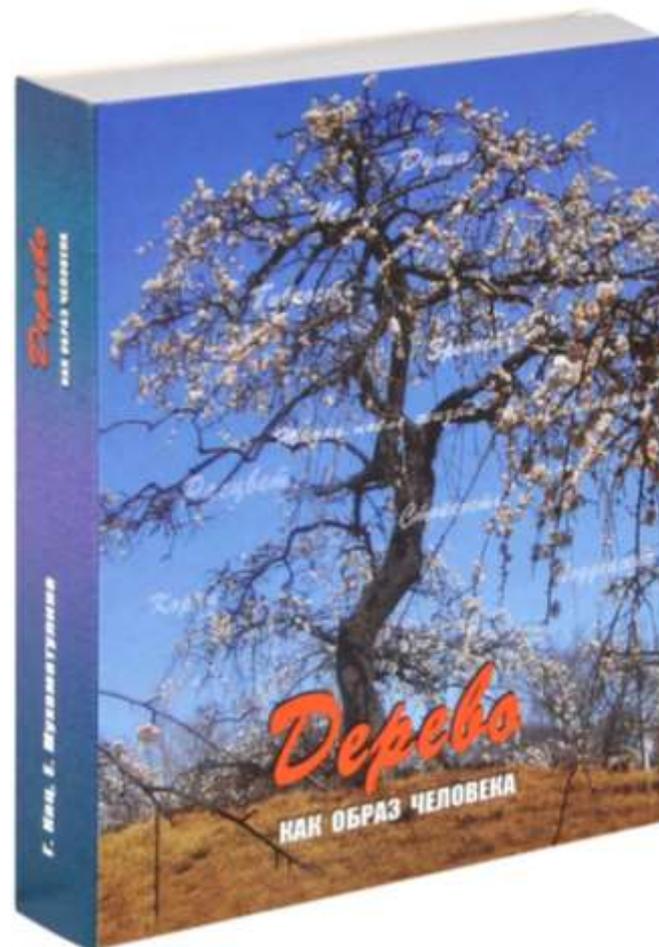
Предлагаемый набор может быть использован в ситуациях, когда клиент:

- стоит перед необходимостью решения проблем;
- ищет выходы из кризисной ситуации;
- остро переживает ощущение своей свободы-несвободы;
- формирует свой внешний образ.



Дерево как образ человека

В набор входят 80 фотографий с изображениями деревьев и 32 маленькие карточки со словами и словосочетаниями. Карты могут использоваться в консультировании, психотерапии, коучинге, групповой и индивидуальной работе с детьми и взрослыми.



«Дерево как образ человека» - новый оригинальный набор карт. С деревом у нас связано множество ассоциаций: древо жизни, генеалогическое древо, новогодняя елка, лавровая ветвь и т.п.



Из сундука прошлого

64 карты с изображениями и 32 карты со словами. Предлагаемый набор карт призван помочь всем – и психологам, и их клиентам, поговорить о детстве, воскресить в памяти его картинку, ощутить запахи и звуки.



Каждый найдет там свое детство, растревоженное и заговорившее благодаря возникающим ассоциациям. Однако не все воспринимают карты «Сундук прошлого» одинаково: кто-то легко видит в рисунках себя, а кому-то кажется, что они однообразны, монотонны, даже депрессивны.



Некоторые упражнения с картами

«К моему счастью...»

Игроки берут из колоды равное количество карточек, обычно 5–7. Первый выбирает из своих одну и быстро придумывает рассказ «по картинке», адресуя его другому игроку и начиная со слов «к вашему несчастью».

Например, карточка с драконом может послужить основой для такого зачина: «К вашему несчастью, за вами гонится страшный дракон, он хочет вас съесть».

Задача другого игрока – «покрыть» предъявленную карточку одной из своих, сопроводив ее счастливой развязкой, которая начнется со слов «к моему счастью». Например, «дракона» покрывает «озеро»: «К моему счастью, я умею плавать, а дракон не умеет. Я ныряю в озеро и оказываюсь в безопасности». Следующий ход может развивать этот сюжет или начать новый.

«Развилка»

Для этого упражнения используется колода карт «Соре».

Цель: переоценка ценностей во время кризиса; выбор правильной дороги для выхода из кризиса.

Карты «Соре» перетасовываются и выкладываются на стол рубашкой вверх.

Каждый участник концентрируется на своей проблеме и вытягивает вслепую по пять карт. Ведущий говорит: «Открывайте ваши карты одну за другой:

- первая карта описывает вашу кризисную ситуацию;
- вторая карта означает корень проблемы из вашего прошлого;
- третья карта описывает ваши ожидания в создавшейся ситуации;
- четвертая карта показывает, какими ресурсами вы располагаете для разрешения создавшейся ситуации;
- пятая карта демонстрирует решение таким, каким оно вам видится сейчас.

Теперь все ваши дороги раскрыты перед вами. Вам предстоит решить, в каком направлении вам двигаться и что вам помочь в дальнейшем путешествии.

Выберите из оставшейся колоды вслепую одну карту и решите, куда бы вы хотели положить ее, чтобы узнать, в каком направлении вам стоит идти и что вам необходимо для достижения вашей цели. Откройте выбранную карту и положите ее изображением вверх на одну из пяти карт «развилки» выбранных ранее. Расскажите возникший у вас сюжет».

«Мои лица»

Упражнение выполняется с колодой карт «Persona», «Personita».

Цель: исследовать образ себя.

Выберите 3 карты, отображающие:

- каким Вас знают другие;
- каким Вас никто не знает;
- каким Вы хотели бы, чтобы Вас знали.

По очереди берите карты и, заняв предполагаемое положение в пространстве, расскажите о себе.

Обсудите возможные варианты достижения желаемого.

«Переписывание жизненной истории»

Для этого упражнения используют колоду карт «TanDoo».

Цель: исследование точек зрения партнёров на настоящее положение дел в отношениях, а также их надежд на изменение и улучшение.

Каждый партнёр выбирает 2-3 карты, которые отражают взаимоотношения в настоящий момент. Все карты кладут на один лист бумаги формата А4 так, чтобы получилась одна картина.

Таким образом пара создаёт историю А, опираясь на все выбранные карты.

Далее каждый выбирает 2-3 карты, которые отражают его, её желаемые. Кладут их все на второй лист бумаги, чтобы получилась одна картина.

Вместе составляют историю Б, используя все карты, которые выбрали в этот раз.

Обсуждение:

- Какие карты Вы бы переместили или заменили в этих историях?;
- Какие карты перенесли бы из истории А в историю Б?

«Пейзаж»

Для этого упражнения используется колода карт «Ессо».

Игроки по очереди берут карту из колоды, не показывая ее другим участникам. Если кто-то хочет поменять карту, он может взять другую.

Каждый участник описывает свою карту как пейзаж или какое-то место. Как выглядит это место? Как человек чувствует себя там? Что там можно делать? После того, как круг завершился, карты, о которых рассказывали игроки, перемешиваются (можно добавить еще несколько карт) и открываются. Участники вместе пытаются определить, какая карта соответствует тому или иному описанию. Догадки сравниваются и обсуждаются.